Ja, Nein, Vielleicht - Liste – Fragen zu Körper, Sexualität und Grenzen

(Im englischen Original von Scarleteen: http://www.scarleteen.com/article/advice/yes_no_maybe_so_a_sexual_inventory_stocklist – übersetzt, überarbeitet und erweitert von queer_topia* und life's a beach)

Hallo,
schön, dass du diese Liste entdeckt hast. Sie soll dich dabei unterstützen, eigene Bedürfnisse und Grenzen rund um das Thema Sexualität herauszufinden, zu erkennen und zu kommunizieren. Dies kann dich darin unterstützen, körperliche Nähe und/oder Sexualität konsensuell zu leben, also nach dem Prinzip der (lustvollen) Zustimmung aller Partner_innen[1], die an konkreten Handlungen beteiligt sind.

Du kannst diese Liste alleine ausfüllen und/oder mit einem_einer Partner_in zusammen. Deine Antworten (und Bedürfnisse) können auch je nach Partner_in/ Situation/ Stimmung/ etc. variieren.

Manche Aussagen sind schwierig allgemein zu treffen, weil sie so veränderlich sind. Ein Bewusstsein über die Veränderlichkeit der eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu haben kann mehr Sicherheit geben, diese gegenüber einer Partner_in zu äußern.

Manche Teile der Liste lassen unter anderem folgende Angaben zu, die sich so abkürzen lassen:

J – Ja
N – Nein
V – Vielleicht
A – Möchte ich ausprobieren
WN – Weiß ich nicht
TNZ – Trifft nicht auf mich zu

Manchmal ist ein einzelner Buchstabe nicht ausreichend. Dann kann es helfen, einen längeren Gedanken noch dazu zu schreiben.

Viel Spaß beim Ausfüllen! :-)

Wörter & Begriffe

Ich möchte, dass die folgenden Wörter für meine geschlechtliche Identität (z.B. Frau, Mann, Boy/ Boi, Femme, Butch, Genderqueer, Guydyke) verwendet werden:

Ich möchte, dass meine Brust wie folgt bezeichnet wird:

Ich möchte, dass meine Genitalien wie folgt bezeichnet werden:

1 In der folgenden Liste wird oft der Begriff Partner_in benutzt. Damit ist die Person gemeint, mit der du Sexualität lebst – was nicht heißen muss, dass ihr in einer bestimmten Form von Beziehung zueinander steht. Das Wort Partner_in benennt durch den Unterstrich _ sowohl weibliche und männliche Personen als auch Menschen, die sich außerhalb von, teilweise als oder zwischen den Kategorien „weiblich“ und „männlich“ verorten.

Ich möchte, dass meine romantische und/oder sexuelle Orientierung und/oder Identität (z.B. biromantisch, asexuell, lesbisch, pansexuell_romantisch, schwul, queer) wie folgt bezeichnet wird:

Ich möchte nicht, dass ich/meine Identität/mein Körper oder __________ während irgendeiner Art von sexuellen Handlungen wie folgt bezeichnet werden:

Mich triggern[2] bestimmte Wörter oder Sprache:

Sind manche Wörter in manchen Situationen okay, aber in anderen nicht?

Wie flexibel bin ich, wenn mein_e Partner_in etwas anders benennen möchte als ich?

Warum benutze ich die Wörter für meine Körperregionen/-teile, die ich benutze?

Körper & Grenzen
Ich mag es, …

___ wenn ein_e Partner_in mich zärtlich anfasst, ohne mich vorher zu fragen.
___ eine_n Partner_in zärtlich anzufassen, ohne vorher zu fragen.
___ wenn ein_e Partner_in mich sexuell anfasst, ohne mich vorher zu fragen.
___ eine_n Partner_in sexuell anzufassen, ohne vorher zu fragen.
___ wenn ein_e Partner_in mich in der Öffentlichkeit zärtlich anfasst.
___ eine_n Partner_in in der Öffentlichkeit zärtlich anzufassen.
___ wenn ein_e Partner_in mich in der Öffentlichkeit sexuell anfasst.
___ eine_n Partner_in in der Öffentlichkeit sexuell anzufassen.
___ vor einem_einer Partner_in oberkörperfrei zu sein.
___ wenn ein_e Partner_in vor mir oberkörperfrei ist.
___ vor einem_einer Partner_in keine Unterhose zu tragen.
___ wenn ein_e Partner_in vor mir keine Unterhose trägt.
___ vor eine_r Partner_in komplett nackt zu sein, während das Licht aus oder gedimmt ist.
___ wenn ein_e Partner_in vor mir komplett nackt ist, während das Licht aus oder gedimmt ist.
___ vor einem_einer Partner_in komplett nackt zu sein, während das Licht an ist.
___ wenn ein_e Partner_in vor mir komplett nackt ist, während das Licht an ist.
___ wenn ein_e Partner_in und ich uns direkt in die Augen schauen.
___ überall angeschaut zu werden, wenn ich nackt bin.
___ vor einem_einer Partner_in Körperpflege zu machen.
___ wenn ein_e Partner_in vor mir Körperpflege macht.
___ vor einem_einer Partner_in auf Toilette zu gehen.
___ wenn ein_e Partner_in vor mir auf die Toilette geht.

2 Ich habe eine Stressreaktion, die durch die Erinnerung an ein traumatisches Erlebnis ausgelöst wird.

___ wenn meine Genitalien direkt angeschaut werden.
___ die Genitalien eines_r Partner_in direkt anzuschauen.
___ wenn ein_e Partner_in über meinen Körper redet.
___ über den Körper eine_r Partner_in zu reden.
___ wenn einige oder alle Teile meiner be_Hinderung, Identität oder eines Differenzmerkmals beim Sex objektifiziert oder sexualisiert werden.
___ einige oder alle Teile der be_Hinderung, Identität oder eines Differenzmerkmals eine_r Partner_in beim Sex zu objektifizieren oder zu sexualisieren.
___ Sex (oder Varianten von Sex) zu haben, während ich menstruiere.
___ Sex (oder Varianten von Sex) mit eine_r Partner_in zu haben, die_der menstruiert.
___ Körperflüssigkeiten (Sperma, Blut, Schweiß, Urin, etc.) zu sehen oder damit in Berührung zu kommen.
___ wenn ein_e Partner_in Körperflüssigkeiten (Sperma, Blut, Schweiß, Urin, etc.) sieht oder damit in Berührung zu kommen
___ meine Intimbehaarung vor eine_r Partner_in zu rasieren/trimmen/entfernen.
___ die Intimbehaarung eine_r Partner_in zu rasieren/trimmen/entfernen.
___ Weiteres:

Diese Teile meines Körpers sollen nicht angefasst, angeschaut oder berührt werden:

Ich fühle mich nicht wohl damit, diese Körperteile eine_r Partner_in zu sehen, anzufassen oder zu fühlen:

Ich werde durch bestimmte Dinge getriggert, die Körper & Grenzen betreffen. Diese sind:

Um mich mit einem_einer Partner_in wohl zu fühlen, wenn ich nackt bin, hilft mir:

Ich fühle mich unwohl, wenn so über meinen Körper geredet wird:

Für mich umfasst zärtliches Anfassen dies:

… und sexuelles Anfassen das:

Beziehungsmodelle & -möglichkeiten
Ich bin damit einverstanden, …
___ wenn eine_r Partner_in mit nahen Freund_innen über unser Sexleben redet.
___ mit nahen Freund_innen über das Sexleben von mir und eine_r Partner_in zu reden.
___ wenn eine_r Partner_in mit Bekanntschaften, Familie oder Arbeitskolleg_innen über unser Sexleben redet.

___ mit Bekanntschaften, Familie oder Arbeitskolleg_innen über das Sexleben von mir und eine_r Partner_in zu reden.
___ eine exklusive romantische Beziehung zu führen.
___ eine exklusive sexuelle Beziehung zu führen.
___ eine oder mehrere lockere oder offene/nicht exklusive romantische Beziehung_en zu führen.
___ eine oder mehrere lockere oder kurzfristige, offene/nicht exklusive sexuelle Beziehung_en zu führen.
___ eine oder mehrere verbindliche oder längerfristige, offene/nicht exklusive romantische Beziehung_en zu führen.
___ eine oder mehrere verbindliche oder längerfristige, offene/nicht exklusive sexuelle Beziehung_en zu führen.
___ Sex mit nur einem_einer Partner_in zu haben.
___ Sex mit nur zwei Partner_innen zu haben.
___ Sex mit nur drei Partner_innen zu haben.
___ Sex mit mehreren Partner_innen zu haben.
___ wenn ich gemeinsam mit einem_einer Partner_in über Aspekte unseres Sex- und Beziehungslebens (Offenheit der Beziehung, Safer Sex, etc.) entscheide.
___ wenn ein_e Partner_in über manche Aspekte meines Sexlebens (z.B. Offenheit der Beziehung, Sexpraktiken, Safer Sex, etc.) mitentscheidet.
___ über manche Aspekte des Sexlebens meines_r Partner_in (z.B. Offenheit der Beziehung, Sexpraktiken, Safer Sex, etc.) mitzuentscheiden.
___ Weiteres:

Welche Arten von Vereinbarungen möchte ich in meinen verschiedenen Beziehungs-Modellen eingehen?

Wie sind meine Werte in romantischen_sexuellen Beziehungen?

Safer Sex & Kommunikation
Ich mag es, …
___ meine sexuelle Geschichte mit eine_r Partner_in zu teilen.
___ wenn ein_e Partner_in ihre sexuelle Geschichte mit mir teilt.
___ mit einem_einer Partner_in immer ein Kondom zu benutzen.
___ mit einem_einer Partner_in kein Kondom zu benutzen.
___ mir ein Kondom überzuziehen.
___ einem_einer Partner_in ein Kondom überzuziehen.
___ wenn ein_e Partner_in mir ein Kondom überzieht.
___ mit einem_einer Partner_in immer ein Lecktuch zu benutzen.
___ mit einem_einer Partner_in kein Lecktuch zu benutzen.
___ für mich ein Lecktuch zu benutzen.
___ wenn ein_e Partner_in ein Lecktuch auf mich legt.
___ ein Lecktuch auf eine_n Partner_in zu legen.
___ mit einem_einer Partner_in immer Latex-Handschuhe zu benutzen.
___ mit einem_einer Partner_in keine Latex-Handschuhe zu benutzen.
___ mir selbst Latex-Handschuhe anzuziehen.

___ einem_einer Partner_in Latex-Handschuhe anzuziehen.
___ Latex-Handschuhe von einem_einer Partner_in angezogen zu bekommen.
___ mit einem_einer Partner_in Gleitgel zu benutzen.
___ Gleitgel auf meinen Körper aufzutragen.
___ Gleitgel auf den Körper eines_r Partner_in aufzutragen.
___ Gleitgel von einem_einer Partner_in aufgetragen zu bekommen.
___ mich auf STIs[3] testen zu lassen, bevor ich Sex mit einem_einer Partner_in habe.
___ regelmäßig auf STIs getestet zu werden.
___ auf STIs zusammen mit einem_einer Partner_in mich testen zu lassen.
___ mit einem_einer Partner_in STI-Testergebnisse zu teilen.
___ Dinge zu tun, die kurzzeitiges oder geringes Unwohlsein oder Schmerz und sexuelle Erregung bei mir auslösen.
___ Dinge zu tun, die kurzzeitiges oder geringes Unwohlsein oder Schmerz und sexuelle Erregung bei einem_einer Partner_in auslösen.
___ Dinge zu tun, die anhaltendes oder starkes Unwohlsein oder Schmerz und sexuelle Erregung bei mir auslösen
___ Dinge zu tun, die anhaltendes oder starkes Unwohlsein oder Schmerz und sexuelle Erregung bei einem_einer Partner_in auslösen.
___ nicht im Stande zu sein, über ___________________ beim Sex klar zu kommunizieren.
___ Sex mit einem_einer Partner_in zu haben, die_der nicht im Stande ist, beim Sex über ___________________ klar zu kommunizieren.
___ Sex zu haben, während oder nachdem ich Alkohol oder andere Drogen konsumiert habe.
___ Sex zu haben, während oder nachdem ein_e Partner_in Alkohol oder andere Drogen konsumiert hat.
___ Weiteres:

Ich werde durch bestimmte Dinge rund um das Thema Safer Sex und Kommunikation getriggert und brauche deshalb folgende zusätzliche Abmachungen:

Wie kommuniziere ich über Safer Sex?

Was hilft mir dabei, über Safer Sex zu kommunizieren?

Wie häufig habe ich mich schon auf STIs testen lassen?

Kenne ich meine eigene Biografie in Bezug auf erfahrene und selbst ausgeübte Grenzverletzungen und Gewalt? Wie und mit wem arbeite ich Erlebnisse von Grenzverletzungen und Gewalt auf?

3 STI ist eine englische Abkürzung und steht für sexually transmitted infections (sexuell übertragbare Infektionen).

Welche Absprachen brauche ich, um zu vermeiden, getriggert zu werden? Welche Absprachen brauche ich für Situationen, wo es trotzdem passiert?

In welchen Situationen fällt es mir schwer, ein Nein zu akzeptieren, und wie gehe ich damit um?

Wie gehe ich mit eigenen grenzüberschreitenden oder gewaltvollen Mustern um, die ich noch nicht abgelegt habe? Kommuniziere ich darüber? Wie und in welchen Situationen?

Verhütung & Umgang mit Schwangerschaft
Ich bin damit einverstanden, …

- ___ irgendetwas sexuelles zu machen, was das Risiko von Schwangerschaft birgt, ohne verlässliche Verhütungsmittel zu benutzen.
- ___ irgendetwas sexuelles zu machen, was das Risiko von Schwangerschaft birgt, während verlässliche Verhütungsmittel benutzt werden.
- ___ Notfallverhütung zu benutzen.
- ___ wenn ein_e Partner_in Notfallverhütung nutzt.
- ___ schwanger zu werden.
- ___ ein Kind zu zeugen.
- ___ ein_e Partner_in während der Schwangerschaft und danach zu unterstützen.
- ___ eine Fehlgeburt zu haben.
- ___ eine_n Partner_in während und nach einer Fehlgeburt oder Abtreibung zu unterstützen.
- ___ mit einem_einer Partner_in ein Kind großzuziehen.
- ___ alleine ein Kind großzuziehen.
- ___ ein Kind finanziell zu unterstützen, das ich gezeugt habe.
- ___ eine Schwangerschaft abzubrechen.
- ___ wenn ein_e Partner_in eine Schwangerschaft abbricht.
- ___ im Falle einer Schwangerschaft das Kind zur Adoption freizugeben.
- ___ Weiteres:

Sexuelle Erregung
Ich mag es, …

- ___ mich alleine sexuell erregt zu fühlen.
- ___ mich mit oder vor einem_einer Partner_in sexuell erregt zu fühlen.
- ___ alleine genital erregt zu sein, z.b. eine Erektion zu haben und/oder feucht zu werden.
- ___ mit oder vor einem_einer Partner_in genital erregt zu sein, z.b. eine Erektion zu haben und/oder feucht zu werden.
- ___ alleine die genitale Erregung wieder zu verlieren.
- ___ mit oder vor einem_einer Partner_in die genitale Erregung wieder zu verlieren.
- ___ alleine keinen Orgasmus zu haben.
- ___ mit/bei einem_einer Partner_in keinen Orgasmus zu haben.
- ___ alleine einen Orgasmus zu haben.
- ___ mit/bei einem_einer Partner_in einen Orgasmus zu haben.
- ___ alleine mehr als einen Orgasmus zu haben.
- ___ mit/bei einem_einer Partner_in mehr als einen Orgasmus zu haben.

___ alleine zu ejakulieren.
___ mit/bei einem_einer Partner_in zu ejakulieren.
___ wenn ein_e Partner_in mit/bei mir ejakuliert.
___ 'zu früh' oder 'zu spät' einen Orgasmus zu haben, wenn ich Sex mit einem_einer Partner_in habe.
___ wenn ein_e Partner_in 'zu früh' oder 'zu spät' einen Orgasmus hat.
___ alleine beim Sex oder Orgasmus Geräusche zu machen.
___ mit einem_einer Partner_in beim Sex oder Orgasmus Geräusche zu machen.
___ Es ist unproblematisch für mich, beim Sex durch eine externe Person, meinen Körper oder meine Gefühle unterbrochen zu werden.
___ Weiteres:

Ich werde durch folgende sexuelle Erregungen oder Reaktionen von mir oder meinem_einer Partner_in getriggert:

Ich mag es (nicht), folgende Formen von sexueller Nachsorge (wie Kuscheln oder Gefühle-Bestätigen) zu bekommen oder zu geben:

Körperliche & sexuelle Aktivitäten
Ich mag es, …

___ Hände zu halten.
___ eine_n Partner_in zu umarmen.
___ eine_n Partner_in auf den geschlossenen Mund zu küssen.
___ eine_n Partner_in auf den offenen Mund zu küssen.
___ Wange oder Gesicht eines_r Partner_in zu küssen.
___ von einem_einer Partner_in auf Wange oder Gesicht geküsst zu werden.
___ von einem_einer Partner_in im Nacken geküsst oder angefasst zu werden.
___ den Nacken eines_r Partners_in zu küssen oder anzufassen.
___ Knutschflecken zu machen.
___ Knutschflecken zu bekommen.
___ zu kitzeln.
___ gekitzelt zu werden.
___ zu wrestlen oder zu play-fighten.
___ zu massieren.
___ massiert zu werden.
___ wenn meine Brust und/oder Nippel berührt oder gerieben werden.
___ die Brust und/oder Nippel eines_r Partner_in zu berühren oder zu reiben.
___ sich angezogen aneinander zu reiben (dry humping)
___ die nackten Genitalien aneinanderreiben (scissoring)
___ wenn ein_e Partner_in mich mit dem Mund oder der Zunge an der Brust berührt.
___ mit dem Mund oder der Zunge die Brust eine_r Partner_in zu berühren.
___ alleine zu masturbieren.
___ vor oder mit einem_einer Partner_in zu masturbieren.
___ wenn eine_e Partner_in vor oder mit mir masturbiert.

___ Handsex[4] am Penis/Strap-on/________ zu geben.
___ Handsex am Penis/Strap-on/________ zu bekommen.
___ Handsex am Hoden zu geben.
___ Handsex am Hoden zu bekommen.
___ Handsex an der Vulva/_______ zu geben.
___ Handsex an der Vulva/________ zu bekommen.
___ Handsex in der Vagina/ ________ zu geben.
___ Handsex in der Vagina/________ zu bekommen.
___ Handsex am oder um den Anus zu geben.
___ Handsex am oder um den Anus zu bekommen.
___ Handsex im Anus zu geben.
___ Handsex im Anus zu bekommen.
___ auf den Körper eines_r Partners_in zu ejakulieren.
___ wenn ein_e Partner_in auf meinen Körper ejakuliert.
___ alleine Sexspielzeug (z.B. Vibrator, Dildo, Peitsche, ...) zu benutzen.
___ mit einem_einer Partner_in Sexspielzeug (z.B. Vibrator, Dildo, Peitsche, ...) zu benutzen.
___ Oralsex an der Vulva/________ zu geben.
___ Oralsex an der Vulva/________ zu bekommen.
___ Oralsex am Penis/Strap-on/________ zu geben.
___ Oralsex am Penis/Strap-on/________ zu bekommen.
___ Oralsex am Hoden zu geben.
___ Oralsex am Hoden zu bekommen.
___ Oralsex am Anus zu geben.
___ Oralsex am Anus zu bekommen.
___ Oralsex am Anus zu bekommen.
___ Vaginalsex/________-Sex mit Penis/Strap-on/________ zu geben.
___ Vaginalsex/________-Sex mit Penis/Strap-on/________zu bekommen.
___ Analsex Penis/Strap-on/________ zu geben.
___ Analsex Penis/Strap-on/________ zu bekommen.
___ beim Sex mit Essen zu spielen.
___ beim Sex cross-dressed[5] zu sein.
___ wenn ein_ e Partner_in beim Sex cross-dressed ist.
___ beim Sex bestimmte Kleidung oder Accessoires zu tragen.
___ wenn ein_ e Partner_in beim Sex bestimmte Kleidung oder Accessoires trägt.
___ eine_n Partner_in zu beißen.
___ von einem_einer Partner_in gebissen zu werden.
___ eine_n Partner_in zu kratzen.
___ von einem_einer Partner_in gekratzt zu werden.
___ etwas zu tragen, das meine Augen bedeckt.
___ wenn ein_e Partner_in etwas trägt, das die Augen bedeckt.
___ in meinen Bewegungen eingeschränkt zu werden/sein.
___ wenn ein_e Partner_in in den Bewegungen eingeschränkt wird/ist.
___ von eine_r Partner_in für (meine) sexuelle Befriedigung geschlagen oder verhauen zu werden.
___ eine_r Partner_in für (meine) sexuelle Befriedigung zu schlagen oder zu verhauen.

4 Sex mit Händen oder Fingern
5 Kleidung zu tragen, die meinem (vermeintlichen) Geschlecht nicht zugeordnet wird.

___ beim Sex gekniffen zu werden oder Klemmen an meinem Körper zu haben.
___ ein_e Partner_in beim Sex zu kneifen oder wenn sie_er Klemmen am Körper hat.
___ Weiteres:

Was bedeutet sexueller Konsens für mich? Wie wichtig ist mir Konsens, wenn ich mit einem_einer Partner_in Sex habe?

Was will ich über meine_n Partner_in wissen, bevor wir körperliche oder sexuelle Handlungen miteinander teilen? Mit welchem Verständnis von Konsens eines_r Partners_in geht es mir gut, mit welchem nicht?

In welchen Situationen fällt es mir schwer, ein Nein zu geben?

Ich werde von folgenden sexuellen Aktivitäten getriggert:

Sexuelle Aktivitäten ohne Körperkontakt
Ich mag es, …
___ meine sexuellen Fantasien einem_einer Partner_in mitzuteilen.
___ wenn ein_e Partner_in mir ihre_seine sexuellen Fantasien mitteilt.
___ Rollenspiele zu spielen.
___ Telefonsex zu haben.
___ Cybersex über Messenger zu haben.
___ Cybersex im Chat-Room zu haben.
___ Cybersex am Handy zu haben.
___ sexuelle Bilder von einem_einer Partner_in elektronisch gesendet zu bekommen.
___ einem_einer Partner_in sexuelle Bilder elektronisch zu senden.
___ alleine Pornografie oder Erotika zu lesen.
___ mit einem_einer Partner_in Pornografie oder Erotika zu lesen.
___ alleine Pornos zu schauen.
___ mit einem_einer Partner_in Pornos zu schauen.
___ wenn ein_e Partner_in bei mir Pornografie liest oder schaut
___ einem_einer Partner_in Pornografie/Erotika zu geben.
___ von einem_einer Partner_in Pornografie/Erotika zu bekommen
___ Weiteres:

Ich werde von bestimmten sexuellen Aktivitäten ohne Körperkontakt getriggert. Diese sind:

Wie passen sexuellen Aktivitäten ohne Körperkontakt in unsere/meine Beziehungs-Vereinbarungen?

Welche Rolle spielen sexuelle Aktivitäten ohne Körperkontakt in meinem Sex-Leben?

Abschluss
Sich viel Zeit für klare Absprachen zu nehmen kann wichtig um Grenzüberschreitungen zu vermeiden. Auch wenn alle Beteiligten keine Grenzen verletzen wollen, kann dies doch unbeabsichtigt passieren.

Diese Liste ist eine Anregung zur Auseinandersetzung mit (eigenen) Grenzen und Bedürfnissen ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Deine Bedürfnisse und Grenzen rund um Sexualität und körperliche Nähe kennenzulernen ist ein spannender, herausfordernder lebenslanger Prozess. Wir freuen uns, wenn dich diese Liste auf deinem Weg noch länger oder immer wieder begleitet.

Viel Spaß!
queer_topia* & life‘s a beach

Weiterführendes:

- queer_topia* http://queertopia.blogsport.de/
- life‘s a beach http://lifesabeach.blogsport.de/
- Safer Sex Handbuch https://www.daniela-thoerner.de/projekte/safer-sex-handbuch/
- Gute Zustimmung lernen https://konsenslernen.noblogs.org/files/2017/02/Konsens-lernen-Broschuere.pdf
- Konsens in der Praxis https://www.youtube.com/watch?v=guo0ep-BLJY&index=4&list=PLFpW38zb8tzpskLQcp5WOh2lHLMorTiux
- Wir lieben Konsens https://wirliebenkonsens.wordpress.com/